Rok V. Nr. 8.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ“ we LWOWIE

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.
Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

SIERPIEŃ 1885

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji . . . . . . 1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . . 3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.

Gimnastyka ze stanowiska hygieny

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

(Ciąg dalszy).

II.

Poznawszy wpływ gimnastyki na ustrój znajdujący się w fizjologicznych warunkach, należy zastanowić się nad tem, czy gimnastyka wpływać może na ustrój w patologicznych warunkach się znajdujący, czyli innemi słowy, czy może ona korzystnie działać na chory organizm. Nie będziemy szczegółowo rozbierali, w jaki sposób działa gimnastyka na poszczególne zboczenia i choroby, nie od rzeczy jednak będzie wykazać, że gimnastyką możemy nie tylko zapobiec powstaniu wielu chorób, że gimnastyka wpływa na przebieg choroby, bo jak to zaraz wykażemy, zahartowani łatwiej przebywają chorobę, ale że jej potężny wpływ może nawet już istniejące cierpienie usunąć. Nie mamy zamiaru wykładać przepisów ortopedji czyli gimnastyki leczniczej, pragniemy tylko z ogólnego stanowiska przedstawić, że na ustrój chory gimnastyka wpływać może. Aby ułatwić zrozumienie omawianej kwestji, posługujemy się bardzo ogólnikowym podziałem chorób na takie, które powstają przez opóźnienie odnowy organizmu i na takie, którym towarzyszy przyspieszona odnowa. W pierwszym dziale mieszczą się choroby chroniczne czyli długotrwające, drugi zaś dział obejmuje choroby ostre o krótkim przebiegu. Że w chorobach zwolna powstających o przewlekłym przebiegu może gimnastyka zbawiennie działać, każdy łatwo pojmie, ona bowiem przyspiesza odnowę, a tem samem usuwa wytwarzającą się chorobę. Jakkolwiek na innem miejscu przytoczyliśmy przykład korzystnego wpływu gimnastyki na opóźniającą się odnowę organizmu, mimo to uważamy za rzecz odpowiednią i dla dokładności potrzebną, wskazać na przykład w codziennem życiu napotykany.

Oto troskliwy ojciec o dobro swej choćby nielicznej rodziny, spełniając społeczny obowiązek, pracuje przy biurku z konieczności 6—8 godzin dziennie i przyjmuje jeszcze nadobowiązkowe czynności, które przypuśćmy tylko połowę oznaczonego czasu zajmą. Dodajmy do tego czas niezbędnie potrzebny na fizjologiczne czynności, jak jedzenie, odpoczynek, spanie i t. d., a spostrzeżemy, że nie wiele pozostaje głowie rodziny czasu, mogącego być użytym dla podtrzymania sił własnych. I jakże zresztą żądać od strudzonego, aby powiększał ruchem utrudzenie, gdy umęczenie zmusza do spoczynku; rozrywką jego drzemka poobiednia, przeznaczona dla zaczerpnięcia świeżych sił do dalszej pracy, po której spędza wieczór w resursie lub co gorsza w piwiarni, łudząc się, że czyni zadość wymaganiom organizmu i potrzebie utrzymania stosunków towarzyskich. Prowadzący wskazany tryb życia rozkoszuje siedząc i zapomina, że jego zachowanie się jest obliczone na upośledzenie trawienia z początku mało widoczne, ale w rezultacie sprowadzające chorobę organów trawienia. Gdyby zamiast odpoczynku zmuszał siebie wiele siedzący do ruchu, gdyby używał racjonalnej gimnastyki, przeszkodziłby

wytworzeniu się choroby i mógłby zapobiec potęgowaniu się rozwiniętej choroby, ruch bowiem wpływa na ruch robaczkowy kiszek, zwiększa napływ soków trawienia, pod których wpływem ono doskonale się odbywa, a równocześnie przyspiesza krążenie krwi, do której tem łatwiej właśnie z powodu ruchu dostają się ze strawionych pokarmów odżywcze składniki, wynagradzające przez całodzienną pracę zużyte części ustroju i wreszcie ruch usuwa zastoiny krwi, wywołane długiem siedzeniem, które bardzo przyspieszają rozwijającą się chorobę. Podobnych przykładów korzystnego działania gimnastyki możnaby przytoczyć bardzo wiele — gdy jednak wpływ jej na choroby powoli się wytwarzające jest widoczny, nie będziemy nużyć czytelnika dalszemi wywodami, a przystąpimy do stwierdzenia, że gimnastyka nie jest bez wpływu na drugi dział chorób, czyli na ostre, o szybkim przebiegu, choroby. Na razie pomijamy bardzo ważną kwestję zahartowania ustroju, a będziemy się starali wykazać, że ważną rolę odgrywa ruch czynny, ewentualnie bierny, w chorobach ostrych, połączonych z przyspieszeniem odnowy, którym towarzyszy podniesiona ciepłota, czyli gorączka po jej ustaniu, czyli w chwili rekonwalescencji. Szkodliwy wpływ gorączki, znany z doświadczenia wszystkim, zredukować należy do zmian, jakie ona w chorym ustroju wywołuje. Twierdzenie, że gorączka zabiła chorego, jest zupełnie słuszne, a przyrodnicy tłumaczą to zjawisko zbytniem przyspieszeniem odnowy organizmu, która nietylko zużywa ustrój, ale co najważniejsza, sprowadza stłuszczenie ważnych narządów, a szczególnie serca. Temu złu zaradza ruch zmuszający organa do czynności, która najdzielniej przeszkadza stłuszczeniu. Zjawisko to dzisiaj dobrze lekarzom znane, wyzyskuje terapia znakomicie, a jakkolwiek w tyfusowych naprzykład — niejednokrotnie spotyka się lekarz z zarzutem, że chorego męczy kąpielami, przechadzaniem się po pokoju, lub przenoszeniem z miejsca na miejsce — mimo to bierze on chętnie na swe barki niesłuszny zarzut i w ten sam sposób dalej postępuje z tem przekonaniem, że nie sama kąpiel, ale czynne, względnie bierne ruchy dzielnie przeszkadzają stłuszczeniu serca, najgroźniejszemu objawowi każdej gorączkowej choroby. O wiele ważniejsze zadanie spełnia gimnastyka w rekonwalescencji, czyli w chwili uzdrawiania, rozsądne bowiem zastosowanie gimnastyki ułatwia wydalenie zużytych tkanin poprzednią chorobą i nabycie nowych, trwalszych i odporniejszych, co jest następstwem fizjologicznego działania gimnastyki. Jeszcze jednak donioślejsze zadanie ma na celu gimnastyka, bo hartuje ciało. Przez zahartowanie rozumieć należy większą odporność ustroju, jaką organizm gimnastykującego zawsze nabywa, o czem z doświadczenia wiemy, chociaż nie wielu jest takich, którzy fizjologicznie wytłumaczyć umieją, na czem ta odporność polega. Komu utkwiło w pamięci fizjologiczne działanie gimnastyki na poszczególne narządy, a przedewszystkiem na skórę, ten pojmie łatwo, w jaki sposób gimnastyka zapobiega chorobom zapalnym. Trudniej pozornie zrozumieć, jakim sposobem może gimnastyka utrudnić powstanie chorób, tak zwanych zaraźliwych; jeśli jednak choroby zaraźliwe w myśl obecnych pojęć uważać będziemy za walkę już to z tkaninami narządu, już to z narządami, w której bój toczą z jednej strony pierwociny ustroju, a z drugiej pasożyt będący przyczyną choroby zaraźliwej, to łatwo wytłumaczymy sobie zwycięstwo na korzyść organizmu, gdy jego pierwociny, czyli komórki silne i tęgie, będą mogły odeprzeć szkodliwy wpływ wrogiego ustrojowi żywiołu. A to zahartowanie odgrywa ważną rolę nie tylko w młodym wieku i u dorastających, ale równie u zupełnie dojrzałych ludzi, jakkolwiek niewątpliwie donioślejszym jest wpływ w wieku dziecięcym i młodzieńczym. Zrozumiawszy dokładnie zbawienny wpływ zahartowania na powstawanie chorób, zbyteczną byłoby rzeczą tłumaczyć, że zahartowanie ustroju korzystnie wpływa na przebieg każdej choroby tak ostrej, jakoteż przewlekłej, bo i tutaj odporność tkanin i organów jest ową dodatnią stroną ustroju, zwalczającą zło, chorobą sprowadzone.

Dla dokładności przejdźmy chociaż pobieżnie najczęściej napotykane choroby w celu zrozumienia działania gimnastyki. Bardzo korzystny wpływ gimnastyki na zboczenia w układzie kostnym i mięśniowym, zapewnił ortopedii powodzenie, która nie jest czem innem, jak gimnastyką, wskazującą przepisy specjalne dla danego zboczenia.

Trudniej jednak usunąć zło już istniejące, aniżeli mające powstać i dlatego powinniśmy zawsze do gimnastyki zmuszać dzieci i młodzieniaszków, gdy wiemy, że czy to skutkiem wad odziedziczonych lub nabytych może cierpieć układ kostny, ścięgien, lub mięśni. Pomijając stronę estetyczną ustroju, o której zawsze pamiętać należy, zapobieżenie przez gimnastykę skrzywieniom stosu pacierzowego i garbom, wpływa zarazem na cały ustrój — zboczenia bowiem w stosie pacierzowym wpływają niekorzystnie na narządy w jamie piersiowej i brzusznej ułożone, a przeto przynoszą szkodę całemu ustrojowi. Bardzo częstemu zboczeniu nierzadko wrodzonemu, a jeszcze częściej nabytemu, które zowiemy limfatyzmem, lub zołzami, gdy zboczenie jest w wyższym stopniu wytworzone, łatwo zapobiega gimnastyka przez przyspieszenie odnowy i zahartowanie, działa bowiem wprost na przyczynę zboczeń, polegających na zwolnionej odnowie. Gdyby rodzice dokładnie wiedzieli, ile cierpień najróżnorodniejszych wynika z limfatyzmu i zołzów, czyli skrofuł, z pewnością żaden ojciec ani matka nie ociągałaby się z posyłaniem dziecięcia w odpowiednim wieku na gimnastykę, mogącą niejedno konieczne zło usunąć. Do bardzo powszednich chorób, właściwych szczególnie młodzieńczemu wiekowi, należy niedokrewność, czyli brak odpowiedniej ilości i jakości krwi — choroba, której początek bywa bardzo rozmaity. Ale cokolwiek rodzi niedokrewność, zawsze gimnastyka, przyspieszająca odnowę organizmu i wpływająca na wytwarzanie krwi, dzielnie zapobiega niedokrewności, a wytworzoną łacno usuwa. To samo należałoby powtórzyć o blednicy, chorobie krwi, właściwej wiekowi panieńskiemu. Cierpienie to bardzo rozpowszechnione, częste źródło chorób płucnych i wielu innych chorób, ma równie rozmaity początek i jest albo następstwem wad ustroju rodzicielskiego, albo co w naszym wieku niezwykle często się zdarza, następstwem błędnego

wychowania w najobszerniejszem znaczeniu, a więc fizycznego, moralnego i umysłowego. Za daleko odbieglibyśmy, wskazując wszelkie złe skutki blednicy nietylko dla dotkniętej cierpieniem osoby, ale i dla potomstwa, niewątpliwie jednak chorobliwa drażliwość powszechnie nerwowością zwaną, nie byłaby tak częstem zjawiskiem w naszym wieku, gdyby blednica do jej objawienia się nie przyczyniała. Pozornie słusznie możnaby zarzucić, że chyba za wiele na karb gimnastyki kładziemy, żądając od niej usunięcia błędów nieodpowiedniego wychowania moralnego i umysłowego; przy bliższem rozpatrzeniu jednak okaże się, że taki zarzut byłby zupełnie niesłuszny. Dbając bowiem o ciało, nadajemy rozwojowi umysłowemu właściwą miarę, powstrzymujemy nieprawidłowo szybki rozwój władz umysłowych, tworzących przedwcześnie z młodzieńca mężczyznę, a z dziewczęcia poważną dziewicę. Może jeszcze donioślejszą korzyść przynosi gimnastyka przy błędach wychowania pod względem moralnym, ona bowiem może uchronić młodzieńca od bardzo wielu grzechów sprowadzających niepowetowaną krzywdę na całe życie, a dzieje się to tym sposobem, że pod wpływem gimnastyki system nerwowy prawidłowo się rozwija, a temu narządowi nikt chyba nie odmówi ważnej funkcji w naszych czynnościach moralnych.

Dotąd mówiliśmy o chorobach przeważnie wiekowi młodzieńczemu właściwych, a że to samo dotyczy cierpień, które dojrzałych spotykają — udowodnić nietrudno; dla przykładu wspomnimy równie o najczęstszych chorobach. Jak zarabiamy na choroby trawienia wykazaliśmy poprzednio, tryb życia siedzący odgrywa jednak bardzo ważną rolę w chorobach płucnych — od braku ruchu zależy otyłość, której towarzyszą stłuszczenia najważniejszych narządów, nieodpowiedni tryb życia wreszcie sprowadza najrozmaitsze choroby krwi — a te wszystkie zboczenia z początku, w chwili ich tworzenia się, może usunąć racjonalna gimnastyka właśnie dlatego, że usuwa zwolnioną odnowę, będącą przyczyną tych chorób. I tak szczyty płuc, w których skutkiem siedzenia jest ciągła niedokrewność — a ta znów usposabia i ułatwia tak powstanie suchot, jakoteż gruźlicy czyli tuberkuł, szczyty płuc, powtarzamy, pod wpływem ruchu odpowiednio będą się rozszerzały i dokładnie oddechały, przez co mogą nabrać odporności, mogącej zwalczyć grożące cierpienia. Co znaczy ruch w stłuszczeniach, powtarzać nie będziemy, zwrócimy jednak uwagę na rozpowszechnioną schorzałość w wieku dojrzałym, charakteryzującą się ciągłem zapadaniem na zdrowiu i wymagającą ciągłego leczenia się. A gdzież przyczyna tej schorzałości — ogólnego niedomagania, jak nie w błędnym trybie życia, w zniewieściałości, w której lubujemy się w wieku dojrzałym, jak gdyby ona była potrzebą ustroju i zbawienną w skutkach, a która to zniewieściałość coraz bardziej umniejsza liczbę dziarskich staruszków i krzepkich w podeszłym wieku mężów.

Z umysłu nie wspominaliśmy dotąd o wpływie gimnastyki na ustrój schorzały z powodu cierpień nerwowych. Pozornie zdawałoby się, że na chore nerwy, na cierpienia narządu nerwowego, mało gimnastyka podziałać może; tymczasem inaczej ma się rzecz i sztuka lekarska oddawna z bardzo dobrym skutkiem zastosowuje ćwiczenia gimnastyczne na najróżnorodniejsze zboczenia nerwowe — gimnastykę wprowadzili dawno lekarze chorób nerwowych do leczenia najcięższych chorób i za jej pomocą kształcą nietylko ciało, ale i umysł najmniej wrażliwych i do ukształcenia zdolnych idjotów, a dzisiaj głośno nawołują do ćwiczeń gimnastycznych, upatrując w nich jedyny sposób wprowadzenia równowagi między ciałem i duszą, o której zastój obecnie nieporównanie więcej, niż kiedykolwiek dotąd się staramy, ze szkodą nietylko dla ciała, ale i dla samej duszy — umysłu, który zdrowym i silnym tylko w silnem ciele być może.

Wyliczywszy pobieżnie niektóre choroby, w których wpływ gimnastyki może być korzystny, bynajmniej nie mieliśmy na celu stawiania gimnastyki jako ogólnego lekarstwa na wszystkie cierpienia. Zamiarem naszym było wykazać, że gimnastyka bardzo zbawiennie działa na ustrój w fizjologicznych warunkach się znajdujący i że jej racjonalne zastosowanie może uchronić, lub usunąć wiele cierpień i że ona nawet na ustrój chorobą dotknięty nie pozostaje bez wpływu. Jakkolwiek do tego samego celu dojść możemy innemi środkami, jakkolwiek można być zdrowym na ciele i umyśle, chociaż nigdy nie wykonało się ani jednego ćwiczenia gimnastycznego, mimo to gimnastykę kładziemy na pierwszem miejscu, bo ona łatwiej, pewniej i systematyczniej, niż wszystkie inne sposoby, prowadzi do wysokiego celu społecznego, którym jest troska o zdrowie, a o którym nigdy zapominać nie wolno. Wychowawszy tym sposobem całe pokolenia, będziemy mieli prawo spodziewać się dla całego narodu, co Mickiewicz żąda od młodości: „że zdusi Centaury — piekłu ofiarę wydrze, do nieba pójdzie laury.

Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy)

Nauczyciel, mając podany zasób ćwiczebny, musi go rozłożyć na poszczególne osnowy, które są treścią poszczególnych lekcyj, bacząc przedewszystkiem: by osnowy były odpowiednie t. z., by ćwiczenia w nich zawarte były stosowane do sił i wyćwiczenia ćwiczących, dalej na metodyczny, a logiczny ich układ, oraz na stopniowanie trudności, następnie na rozmaitość osnów, by nie znużyć jednostajnością, w końcu na wszechstronne wyczerpanie podanego zasobu naukowego.

Porządek systematyczny niech będzie o ile możności zachowanym przy układaniu osnów, jak już bowiem na innem miejscu wyraziliśmy, jest to jedną z najważniejszych zalet systematyki sokolej (twórcy Dr. Mir. Tyrsza), że z metodyką logicznie i ściśle się wiąże i na niej głównie się opiera i na praktycznem nauczaniu się ugruntowuje.

Tak n. p. na koniu wszerz ćwiczymy wpierw woltyże okroczne, poczem zawrotne, odboczne i t. d., jak

*

tego systematyka wymaga, z uwzględnieniem stopnia trudności, jaki właśnie dla tych, lub owych ćwiczących jest wskazanym, poczem znów przećwiczamy pierwszą gromadę woltyżów, ale już wyższego stopnia trudności, powtarzając niektóre ważniejsze ćwiczenia niższego stopnia. Każda lekcja przeto winna mieć jasną, jednolitą i zrozumiałą osnowę, winna tworzyć dla siebie pewną zamkniętą całość, nie śmie się składać z luźnie oderwanych, ze sobą cechą niepokrewnych ćwiczeń.

Powyższe postępowanie ułatwia nader nauczanie samo, ponieważ nauczyciel łatwiej spamięta szereg ćwiczeń sobie pokrewnych i logicznie się rozwijających, wie zawsze dokładnie, co z ćwiczącymi już przerobił, i co mu jeszcze pozostaje, wreszcie i dla ćwiczących samych podobne postępowanie jest nader korzystnem, bo łatwiej im szereg ćwiczeń ze sobą pokrewnych i łańcuchowo ze sobą sprzężonych naśladować, przyczem zarówno przyuczają się słownictwa gimnastycznego i zwolna też ze systematyką się obznajamiają.

C) Plan lekcyjny.

Mając już w ogólnym rozkładzie ćwiczebnym podane osnowy dla poszczególnych lekcyj, musi nauczyciel każdą lekcję z osobna opracować, nieprzygotowany bowiem nie powinien nigdy przed ćwiczącymi wystąpić. Przedewszystkiem winien lekcję opracować w tym stopniu trudności, który ćwiczącym jest wyznaczony. Dla początkujących stopień pierwszy (I), dla wyćwiczeńszych drugi (II), a dla bardziej wyćwiczeńszych trzeci (III), będzie odpowiednim. (Stopnie trudności, wyrażone rzymskiemi liczbami są w ogólnej systematyce przy ćwiczeniach w nawiasie podane).

Jednakowoż i w obrębie jednego i tego samego stopnia trudności jest pewny logiczny — od lżejszych do trudniejszych ćwiczeń — postęp możliwy i konieczny, zwracamy przeto na tę okoliczność szczególniejszą uwagę nauczyciela, by i w lekcji samej zestawiał ćwiczenia z początku łatwiejsze, a przy końcu trudniejsze, trzymając się zawsze naturalnego uszeregowania ćwiczeń, opierającego się na logicznym rozwoju tychże: by niejako ćwiczenia następne były przyrodzonym wypływem ćwiczeń poprzednich. Pomimo tego jednak winien się nauczyciel jak ognia wystrzegać czczej drobiazgowości i próżnej pedanterji, bacząc, by nie popadł w nudną i nużącą jednostajność; owszem winien się starać zadośćuczynić nader ważnemu warunkowi nauczania t. j. rozmaitości, trzymając się bardzo trafnej zasady: „varietas delectat".

Logiczny rozwój ćwiczeń w lekcji samej wymaga jeszcze następujących uwag.

W nauczaniu samem musi nauczyciel do każdego nowego lub trudniejszego ćwiczenia wpierw niejako przygotować ćwiczących, zwłaszcza początkujących, a to za pomocą lekkich a podobnych ćwiczeń. Dla każdego niemal ćwiczenia łatwą jest rzeczą, zestawić szereg takich ćwiczeń, które też przygotowawczemi zowiemy, naturalnie z uwzględnieniem, by takowe rzeczywiście prowadziły do zamierzonego celu t. j. do wykonania założonego w lekcji zadania.

Z konieczności takiego przygotowania wynika, że nauczyciel każe n. p. na koniu, wpierw ćwiczyć: przedmach niż wsiad, wpierw wyskok niż przeskok, wpierw półkole niż koło, wpierw woltyże bez obrotów niż z obrotami, wpierw na niżej ustawionym, niż na wyżej, wpierw z bliska przystawionym mostkiem niż oddalonym i t. d.

Wiele ćwiczeń możemy też w inny sposób, aniżeli za pomocą ćwiczeń przygotowawczych, łatwo i składnie nauczać, mianowicie zapomocą rozłożenia samego ćwiczenia na drobniejsze, prostsze ruchy, które w ćwiczeniu w pewną całość się zlewają. Takowe wpierw poszczególne samoistnie dla siebie przećwiczamy, później je ze sobą w naturalnem następstwie łączymy, aż w końcu o całość się pokusimy. W jaki sposób najdogodniej ćwiczenia rozkładać, zależy od dowcipu i rutyny, czyli od inteligencji nauczyciela samego.

Najczęściej używamy rozłożenia powyższego przy ćwiczeniach kombinacyjnych, tak, że wpierw każde proste ćwiczenie same dla siebie wykonamy, poczem takowe składamy, czyniąc mały przestanek między niemi, w końcu wykonywamy je jednym ciągiem bez wszelkiej przerwy.

D) Przeprowadzenie lekcji.

1) Ustawienie przyrządu.

Zanim nauczyciel przystąpi do nauki, pierwszym jego obowiązkiem jest opatrzeć przyrząd, czy się znajduje w zupełnie należytym i do użycia sposobnym stanie i czy odpowiednio jest ustawionym.

Przez odpowiednie ustawienie rozumiemy głównie wysokość przyrządu (konia, kozła), którą stosować musimy do przeciętnego wzrostu, oraz i stopnia wyćwiczoności ćwiczących.

Z tej zasady wychodząc, potrzebujemy dla chłopców i dziewcząt mniejszego konia i kozła, niż dla mężczyzn. Zarówno ustawiamy dla początkujących zawsze przyrząd niżej, niż dla bardziej wyćwiczeńszych.

Wysokość konia sięga zazwyczaj po pierś ćwiczącym (wyjątkowo i niżej), dla lepszych, po szyję.

Kozła ustawiamy zwyczajnie z początkiem lekcji po wysokość bioder, a podwyższamy, w czasie trwania lekcji dla początkujących, aż po piersi, dla wyćwiczonych po szyję, a dla najlepszych aż po głowę i wyżej.

Utrudnianie jednak ćwiczeń, zapomocą podwyższania przyrządu winno się dziać bardzo zwolna i stopniowo.

2. Ustawienie ćwiczących.

Ćwiczący należący do jednego zastępu powinni raz na zawsze w stale oznaczonym porządku przystępować do ćwiczeń na przyrządzie, a najdogodniej wedle porządku abecadłowego, o czem ćwiczących poucza nauczyciel. Zastęp liczy zwyczajnie 6 do 12 ćwiczących.

Przed lub obok przyrządu ćwiczący ustawiają się w rząd, zachowując porządek abecadłowy, na wskazanem przez nauczyciela miejscu, a tak obranem, by wszyscy dogodnie widzieli okazywane im ćwiczenia. Na czele ćwiczących staje zazwyczaj, umyślnie przez nauczyciela wybrany, najbardziej wyćwiczony (zwany też przodownikiem), a to w tym celu, by inni ćwiczący mieli sposobność przypatrzeć się dwukrotnie dobrze wykonanemu ćwiczeniu, również do pomocy w ochronie ćwiczących, na wezwanie nauczyciela, sto-

sując się do jego wskazówek. Poczem przystępuje do ćwiczenia pierwszy z rzędu, (stojący zazwyczaj na prawem skrzydle), a ukończywszy takowe staje obok ostatniego w rzędzie, przyczem o tyle wszyscy w bok się posuwają, że drugi, na którego kolej ćwiczyć przypada, znajdzie się na tem miejscu, gdzie poprzód stał pierwszy. Do przyrządu przystępuje teraz drugi, poczem trzeci i t. d., skończywszy zaś ćwiczenie ustawia się przy końcu rzędu tak, że każdy, na którego wypada kolej, na czele rzędu się znajduje. Gdy już wszyscy przećwiczyli, winni zajmować swe pierwotne stanowiska.

(C. d. n).)

Uroczyste otwarcie ćwiczeń w „Sokole krakowskim“.

Rok zaledwie mija, jak grono zacnych obywateli podjęło myśl założenia Towarzystwa gimnastycznego w Krakowie. Zapał, jaki wywołały zeszłoroczne odwidziny braci Czechów w Krakowie, rozbudził w wielu miastach kraju naszego uśpione umysły i pod wpływem tego zapału poczęto się u nas dzielnie krzątać około filij „Sokoła“. Krakowski „Sokół“ wyprzedził gorliwością inne zawiązujące się Towarzystwa prowincjonalne i dnia 19. lipca b. r. otworzono w Krakowie „Letni Zakład gimnastyczny“. — Że „Sokół“ krakowski od początku miał do walczenia z przesądami i uprzedzeniami, o tem wiemy wszyscy z dzienników — że zaś w gronie krakowskiej rodziny sokolej zestrzeliły się najcelniejsze siły stolicy królów naszych, więc nie zastraszyły „Sokołów krakowskich“ przeciwności i przeszkody i oto stworzyli nowy przybytek gimnastyków — nowe polskie gniazdko sokole! Skromna ta ich polska siedziba, ale przy wytrwałości i dobrej woli, da Bóg, zapełnią się ściany powietrzne „letniego Zakładu“ murami i w krótkim czasie rozmieści się „Sokół“ pod własnym dachem!

W realności pp. Niedziałkowskich przy placu Latarnia, urządzono w podwórzu przestronne boisko gimnastyczne. Na spinalni umieszczono liny, drabinki i kółka, obok tejże drążek. Towarzystwo posiada także porącze, konia i kozła. Wszystkie przybory wykonane wybornie, całe boisko wysypane piaskiem; wzorowego urządzenia boiska dokonali pp. Gędłek, Chomiński, Białkowski, Borkowski, Barański, Kośmiński i Kwiatkowski.

Wśród prześlicznej pogody rozpoczęła się uroczystość o godzinie 9. rano przy współudziale licznego grona Sokołów i publiczności. Przy odgłosie strzałów moździerzowych dokonał poświęcenia boiska ks. Mianowski zakonu OO. Bernardynów. Przemówienia ks. Mianowskiego, prezesa Bałuckiego i dra Weigla podajemy według „Nowej Reformy“. Dziennik ten pisze:

„Wczoraj, w niedzielę (21. lipca 1885) „Sokół“ krakowski zainaugurował właściwą swoją działalność, otwierając letnią gimnastykę, a dając tem najlepszy dowód, że nie o zabawkę tu chodzi, ale o rzecz tak ważną, jaką jest wyrobienie siły i zręczności, zatem o poważną dla dobra publicznego pracę. Wydział pragnąc już tym pierwszym aktem udowodnić, że nie o jakieś manifestacje, ani zabawy mu chodzi, urządził otwarcie gimnastyki jak najskromniej, nie zapraszał gości, poprzestał na samych tylko członkach Towarzystwa.

Letnia gimnastyka urządzoną jest w realności pp. Niedziałkowskich przy placu Latarnia, na gruncie, dzierżawionym przez pp. Kwiatkowskiego i Przeworskiego na skład drzewa, a odstąpionym przez tych panów Sokołowi zupełnie bezinteresownie, za co niech nam będzie wolno wyrazić im najserdeczniejsze podziękowanie i szczere uznanie. Urządzeniem gimnastyki zajęli się z wielką gorliwością pp. nauczyciele Gędłek i Homiński i komisja Wydziału, złożona z pp. Białkowskiego, Borkowskiego, Barańskiego i Kośmińskiego, w czem był im też bardzo pomocny p. Kwiatkowski, nie szczędząc czasu i trudu. Przyrządy są wyborne, urządzone według najnowszych doświadczeń. Znaczna ich część sporządzoną została na miejscu, a tylko to, czego tu nie można było zrobić, sprowadzono ze specjalnej fabryki przyborów gimnastycznych w Biały. Wszystko to działo się pod okiem doświadczonych naszych nauczycieli, i daje zupełną gwarancję wytrzymałości.

Na tak urządzonem boisku gimnastycznem, skromnie tylko kilkunastu chorągiewkami przystrojonem, zebrało się wczoraj o godz. 9 rano do dwustu członków Towarzystwa, których oczekiwali i przyjmowali prezes Bałucki, wiceprezes dr. Abłamowicz, sekretarz Zarzycki i członkowie Wydziału. Członek Towarzystwa p. Mądrzykowski z własnej inicjatywy dał sygnały z moździerzy, poczem ks. Mianowski, zakonu OO. Bernardynów, odmówił modlitwy i poświęcił przyrządy i całe boisko. Po skończonym obrzędzie religijnym, ks. Mianowski przemówił jak następuje:

„Zaproszony przez Panów do poświęcenia Waszego Zakładu ks. Olszewski, nie mógł z powodu wyjazdu z Krakowa przybyć, i polecił mi, abym go zastąpił, a zarazem wyraził Panom serdeczne podziękowanie za to, żeście go do tej zaszczytnej czynności powołali. Zarazem przesyła Panom słów kilka z serca płynących, które pozwólcie, abym odczytał:

„Szanowni Panowie! Przestąpił kapłan progi Waszego domu z krzyżem, ze słowem Bożem i z wodą święconą, to kościół powszechny wśród Was z mocą krzyża, z prawdą krzyża, i z zasługą a wysługą krzyża.

„Krzyż rzucony na Was, na wszystko pokolenie „Sokołów“ krakowskich, na wszystkie sprawy wasze w najpóźniejszy czas, krzyż w prawo, w lewo, ze wszystkich stron, i w górze krzyż, — ku dołowi nie ma krzyża, ale za czem Sokół ku dołowi ma kierować lot?

„Dzielność krzyża niechże będzie dzielnością Sokołów polskich w tym grodzie Kraka zagnieżdżonych. Przy tem pierwszem życzeniu zwracam uwagę Sokołów Braci na tę okoliczność, że oto tu w tej izbie stanęły obok siebie dwie myśli, dwie idee, dwa światy — ducha przestworze i ciała świat, — kapłan od ołtarza Jehowy i Wy Panowie, którzyście zamierzyli na rozmiar wielki ciału mocy nadać. Moc ciała w człowieku, w narodzie i w społeczeństwie, sama w sobie obojętna, zbawia lub zatraca, burzy lub buduje, wyrywa lub szczepi.

Myśl Boża z ducha Bożego przez maluczkich też działa, jako w męce i konaniu Syna Bożego tryumf święciła. W sferze ducha, gdzie moja myśl się obraca obecnie, nie ma niewoli ani najemnictwa, — więc nie uczę Was, abyście z ideą ciała, w służbę a niewolę ducha idei poszli. W tej uroczystej chwili podnoszę tu wyraz miłość w jej najściślejszem a właściwem znaczeniu; a podobno miłością jest także harmonia, z harmonii jedność, a w jedności siła i moc dodatnia, moc w życiu i w działaniu. Święćmyż dziś poślubiny dwojga idei, w uścisku dłoni ślubujcie dziś jedność i harmonię między sobą — to drugie życzenie.

„Trzecie życzenie: Ojcze narodów Boże! Matko Boża, Królowo nasza, Sokoły orlego lotu naucz. Orłom polskim w pomoc pójdą Sokoły polskie. Niech żyją krakowskie Sokoły!" (Dok. nast.).

Z lwowskiéj kolonii wakacyjnéj.

Lubo druga połowa miesiąca lipca nie sprzyjała wcale tym, którzy się z miasta na świeże powietrze wybrali, przeciwnie słota skwasiła im pobyt, pierwsza jednak serja kolonii wakacyjnéj w Hucie Korostowskiéj wyszła dość obronną ręką. Jak tylko deszcz ustał, wyroiła się młodzież na boisko i murawę i zabawiała ochoczo w różne gry. Najwięcéj grano w krokieta. Przed deszczem chroniono się na szerokie podsienia, gdzie strzelano z floberta do celu o nagrodę, odbywano wolne ćwiczenia gimnastyczne, a wieczorem odbywając marsze galerjami, odśpiewywała sobie wszystka młodzież „capstrzyk" na dobranoc. Często zgromadzano się w sali na tak zwany „kwodlibet". Gdy młodzież usiadła wielkiem kołem, popisywał się każdy z chłopców tém, co umiał najlepiéj. A więc opowiadano anegdoty, bajki, ustępy z dziejów, zadawano zagadki i śpiewano; a jeden z uczniów przedstawił wcale udatnie monodram „Ulicznik". Czyja produkcja największy poklask zyskała, ten otrzymywał nagrodę (spinki, krawatki, ramki na fotografie i t. d.). Przed takim kwodlibetem szperała młodzież skrzętnie po książkach, aby się czémś najlepszém popisać i odnieść tryumf nad drugimi. P. Cenar, kierownik kolonii, niewyczerpany w pomysłach, przedstawił kilkanaście zajmujących sztuczek magicznych, które sobie umyślnie sprowadził od firmy „Music" z Berlina; młodzież zaś przywiozłszy ze sobą scioptikon (latarnię magiczną), pokazywała szereg obrazów świetlnych. W przestankach zastępował orkiestrę śpiew młodzieży. Na takie widowiska zbiegali się ciekawi z całéj Huty.

Gdy zaś pogoda nieco sprzyjała, spinano się na pobliskie szczyty gór. Na jeden z takich szczytów, zwany „Krzemieniem" (o 1127 m. wys.), wyszła młodzież w trzech godzinach; lecz z powrotem zboczywszy na niewłaściwą drożynę, błąkała się tak, iż od 8 godziny rano do 6 godziny wieczorem, o małym kawałku chleba z masłem, znosiła trudy całodzienne z podziwienia godną wytrwałością. Prawdziwą jednak niespodzianką dla wszystkich, nie wyjmując nawet osób z trudami obeznanych była wyprawa na „Paraskę". Jestto w łańcuchu gór, ciągnących się ponad Skolem, Korczynem i Kruszelnicą z jednéj, a Korostowem z drugiéj strony, najwyższy szczyt mający 1271 metr. wys., a będący dla dorosłych turystów przedmiotem wycieczek, do których się pierwéj dobrze przygotowują i zaopatrują. Na odezwę p. Cenara, kto czuje ochotę i siłę do wyprawy na Paraskę, zgłosiło się z 45 uczniów 32 małych turystów, z których najmłodszy liczył lat 8½, najstarszy zaś 15. Mając w tornistrach chléb, miód, masło, zimną pieczeń i 8 butelek czerwonego wina, wyruszyła wiara dnia pierwszego sierpnia b. r. pod nadzorem pp. Cenara, Kowalówki, Nowickiego i Popowicza na „Paraskę". Najpiękniejsza pogoda uśmiechała się do małych zuchów, którzy odbywszy milową przestrzeń ponad górską rzeką Putywlą, stanęli u stóp Paraski na wypoczynek. Drapiąc się daléj po stromych stokach lesistych i jeszcze bystrzejszéj połoninie, stanęła wiara po kilkugodzinnym wysiłku na szczycie Paraski, wydając okrzyki radości. Orły unoszące się w pogodnym błękicie, witały przybywających. I pocóż te trudy dla malców? — zapytasz Czytelniku. Odpowiem Ci, iż trzygodzinny pobyt na szczycie wysokiéj góry, jest rzadką lecz obfitą w skutki i niezatartą w pamięci lekcją z geografii. Z takiego to punktu bowiem zyskuje uczeń prawdziwe pojęcie o konfiguracji nietylko pasma gór, lecz i o konfiguracji kraju w ogóle. Tu prostuje i uzupełnia sobie uczeń liczne pojęcia geograficzne. Żywy ten, a barwny i wspaniały obraz przekonywa go, iż najlepsza mapa jest nędznym wizerunkiem ziemi. Ile zaś czar górskich widoków rodzi myśli, uczuć i zamysłów, trudnoby dziś było od ucznia wybadać. Powrót odbyto inną drogą, prowadzącą już to wierzchami gór, już to wysokimi stokami aż po pod Korczankę, gdzie na uroczéj polanie posiliła się strudzona młodzież świeżo dojoném mlekiem. Stanęliśmy w domu przed godziną dziewiątą wieczorem — witani radośnie przez pozostałych w domu. Wyprawa trwała godzin dwanaście; a niezwykłą wytrwałość małych turystów, przypisywać chyba należy wszechstronnéj grze mięśni w czasie pochodu po górach, czarującym co chwila zmieniającym się a nieznanym widokom, i wesołemu nastrojowi towarzystwa, które niedopuszcza narzekań nawet u najbardziéj pieszczonych jedynaczków, jakich kilku było na wyprawie. Nazajutrz wstała wszystka wiara zdrowo, co tém większem zadowoleniem napawało starszych, a przedewszystkiém pana Cenara, inicjatora wycieczki.

Dla II. serji wakacyonistów, która przybywa do Huty d. 8. b. m. gotuje się kilka wycieczek również pouczających, aby nietylko krzepić ciało, ale także zasilać ducha, uszlachetniać serce i wzmacniać trudami wolę.

Kowalówka.

Urywki hygieniczne.

O wartości leczniczej wspinania się na góry, głosi prof. Oertel w dziele swojem następujące uwagi. Główne zadanie w zboczeniach krążenia polega na zmniejszeniu płynów w ciele zawartych, a ono wymaga zmniejszenia ilości przyjmowanych płynów i zwiększania wydzielania wszelkich płynów ciała. Doświadczenia jego wykazały, że najwięcej traci ustrój płynów przez wspinanie się w górach. Już mierne

zmęczenie podczas wspinania się do wysokości 362 metrów nad poziom o wiele przewyższa utratę wody z ustroju, wywołaną rzymskiemi lub parowemi kąpielami. Przy tem kładąc nacisk na tę okoliczność, że wspinanie się na góry pobudza te ruchy, które krążenie ułatwiają, tak rozprawia o znaczeniu leczniczem pobudzonych i przyspieszonych ruchów serca: Mięsień sercowy najłatwiej pobudza do silniejszych i wydatniejszych ruchów gimnastyka, a jej wykonywanie zmusza serce do silniejszych skurczów, co przedewszystkiem zawsze wywołuje wspinanie się w górę. Do niedawna nie zwracano uwagi na to zjawisko i zabroniono chorym na zboczenia w krążeniu, wszelkie fizyczne zmęczenie, chodzenie, a przedewszystkiem stanowczo zakazywano wspinania się w górę, aby mięsień serca do pracy nie pobudzać. I tym sposobem wyrządzano wielką krzywdę chorym, ułatwiając stłuszczenie serca, zamiast je usuwać. Wspinaniem się w górę do 1000 metrów nad poziom, tak silnie pobudzamy czynność serca, jak żadnym innym środkiem pobudzić nie jesteśmy w stanie, a tem samem nie znamy środka, któryby z równą łatwością i skutecznością wyrównywał krążenie. Odwodnienie ustroju i wspinanie się w górę, mówi dalej autor, należy uważać za najskuteczniejszy środek leczniczy nietylko w zboczeniach krążenia krwi, w zastojach żylnych, ale także w zwątleniu i osłabieniu serca (w gruźlicy), w utrudnionem krążeniu krwi w płucach, w niedostatecznem utlenieniu krwi i stłuszczeniu serca. Na zakończenie wskazuje autor na zasługi niemieckiego i austrjackiego związku alpejskiego, ułatwiającego podróżnikom zwidzanie gór.

Czystość górskiego powietrza w górach szwajcarskich badali dr. Miquel i Freudenreich i stwierdzili, że w 10 kub. metrach powietrza, było ono zupełnie wolne od bakteryj na wysokości 4000—2000 metrów, na wysokości 560 metrów zawierało powietrze 8,0 bakteryj, na wysokości 500 metrów 21,0 w pokoju hotelu 600,0, w parku Montsouris 7600,0 w Paryżu ulica Rivoli 55000,0. Zmniejszenie ilości bakteryj w górskiem powietrzu przypisuje Miquel 1) Zmniejszonemu ciśnieniu powietrza, 2) zmniejszonej gęstości jego, 3) wreszcie im wyżej, tem mniej znajduje się miejsc umożliwiających i sprzyjających rozwojowi bakteryj, których zupełnie nie ma w sferze wiecznego śniegu. Zimno nie posiada własności niszczenia bakteryj, jak to udowodnił Miquel, wykazując, że w bryle lodu z Lac de Joux, 50 kilogramów ważącej, po 11 miesiącach znalazł 750.000 jeszcze żyjących bakteryj; mikroby w powietrzu się znajdujące zniosły oziębienie na 100°, przez 36 godzin trwające, a jedynem działaniem oziębienia było tylko, że powolniej ożyły, bo dopiero po 3 dniach, wprowadzone do odpowiedniej spożywki.

Wielka śmiertelność epidemii ospowej, która od roku w naszem mieście panowała i bardzo wiele ofiar porwała, skłania nas do kilku uwag. Przedewszystkiem winniśmy zwrócić uwagę na przesądy, panujące w sprawie szczepienia. Pomijając nieusprawiedliwioną obawę przeniesienia wraz z limfą humanizowaną, czyli z człowieka zebraną, chorób, jako to: szkrofuł i gruźlicy, jak to najnowsze doświadczenia dra Alkera wykazują, należy nacisk położyć, że szczepienie krowianką nie wzbudza żadnych obaw, a z pewnością przynajmniej na kilka lat zabezpiecza od zarażenia się ospą. Wprawdzie znane są przypadki zarażenia się ospą po zaszczepieniu krowianką i szczepionych limfą, ale te wyjątkowe zdarzenia nie odbierają wartości ochronnej szczepieniu, daty zaś statystyczne stanowczo dowodzą, że szczepienie umniejsza bardzo znacznie śmiertelność. Na potwierdzenie przytaczamy daty zebrane przez Collies'a podczas epidemii w r. 1876/7. Na 915 chorych na ospę, było 366 niżej lat 16, z tych 108 było nieszczepionych — i umarło 57; bez dodatniego rezultatu szczepionych zapadło 131, a umarło 28; jedną bliznę ze szczepienia mających zapadło na ospę 34, a zmarło 2; kilka blizn mających zapadło 93, a zmarła jedna tylko osoba. Starszych nad lat 16 zapadło 549, z tego nieszczepionych było 23 a umarło 13, źle zaszczepionych 265, umarło 65; jednę bliznę mających zapadło 64, umarło 3; dwie blizny mających zapadło 113, umarło 2; trzy blizny mających zapadło 55; cztery blizny mających zapadło 19; więcej nad cztery blizny mających zapadło 10. — Czyż przytoczone cyfry nie przemawiają za korzyścią szczepienia? Bardzo złym i w skutkach zgubnym przesądem, u nas wielce rozpowszechnionym, jest mniemanie, że szczepić powinno się tylko na wiosnę lub w lecie. Tymczasem nauka wykazuje, że każda pora do szczepienia jest odpowiednią, a tylko dla tego przeważnie szczepiemy w porze ciepłej, bo w takiej porze wystąpienie gorączki, zawsze towarzyszące szczepieniu, nie zmusza przetrzymywać szczepione dzieci w zamknięciu.

Szczepienie pierwiastków chorobowych. Od chwili ustalenia się twierdzenia, że mikroby bywają często przyczyną chorób, wielu znakomitych badaczy zatrudnia pytanie, czy nie możnaby zapobiec chorobom zaraźliwym przez zaszczepienie złagodzonego pierwiastku chorobowego. W obecnej chwili z powodu panującej epidemii cholerycznej w Hiszpanii, wszystkich badaczy zwrócony wzrok na wyrok, jaki ciała naukowe hiszpańskie wydadzą w sprawie szczepienia cholery, dokonywanego według podania twórcy metody, dra Ferrán'a z dobrym skutkiem. Szczepienie ospy u ludzi, a wścieklizny u zwierząt, przemawia za metodą szczepienia.

Kwiatów nie pozostawiać na noc w sypialni. W Warszawie w jednym z domów, służąca zadziwiona długim snem swej pani, weszła do jej sypialni. Zaraz na samym wstępie w pokoju czuć było upajający zapach kilku pozostawionych na noc bukietów i wazonów. Pani mimo usiłowań przebudzenia jej, nie dawała się przyprowadzić do przytomności. Zawezwany natychmiast lekarz przedewszystkiem polecił otworzyć okna i wynieść kwiaty, a następnie z wielkim trudem przywrócił chorą do życia. Według zdania lekarza, pomoc okazana o godzinę później, byłaby już bezowocną.

KRONIKA.

Nauka gimnastyki w Sokole krakowskim, odbywać się będzie od 20. lipca codzień (z wyjątkiem niedzieli i świąt) od godziny 6 do 8 wieczór. Dla członków towarzystwa wyznaczono poniedziałki, środy i piątki od 6 do 8, zaś wtorki, czwartki i soboty od 6 do 7 dla członków, od 7 do 8 dla obcych. Członkowie pobierają naukę bezpłatnie, dzieci członków opłacają 50 centów miesięcznie, inna młodzież (do 18 lat) 1 zł. miesięcznie, starsi nie należący do towarzystwa 2 zł miesięcznie. Zapisywać się można u wiceprezesa towarzystwa, adwokata dra Abłamowicza, mały Rynek l. 1 od godziny 3 do 6 po południu.

„Sokół“ krakowski jak na początek rozwija się bardzo pomyślnie. Ćwiczenia odbywają się regularnie. Członków zapisanych jest już przeszło 300. Na ćwiczenia uczęszcza sześćdziesięciu kilku, prócz tego kilkunastu uczniów z poza stowarzyszenia. Nauczyciel gimnastyki p. Homiński otrzymał na pismo, wystosowane w pewnej specjalnéj sprawie do Sokoła pragskiego, następującą odpowiedź:

„Z wielką radością śledzimy rozwój idei sokolskiéj w Polsce, a w szczególności w Krakowie, i chętnie podamy wam pomocną rękę w każdem przedsięwzięciu. Gimnastyknjemy się według systemu dra Mirosława Tyrsza, najlepiej odpowiadającego duchowi słowiańskiemu, który to system został przyjęty przez Sokoły chorwackie i serbskie, jak również przez Sokół lwowski. W celu bliższego poznania się i przyjęcia wspólnego słowiańskiego systemu ćwiczeń w przeciwieństwie do niemieckiego, odbędzie się w r. 1887 zjazd słowiańskich Sokołów w Pradze, a mamy nadzieję, że i u was ta myśl znajdzie chętne przyjęcie. Tymczasem przyjmijcie nasze serdeczne życzenia najpomyślniejszego rozwoju waszego młodego Towarzystwa, któremu przesyłamy braterskie pozdrowienie.

Komitet zabawowy „Sokoła“ pragskiego“.

Awantura węgiersko-niemiecka. Onegdaj telegraficznie sygnalizowano z Budapesztu, że cała prasa węgierska oburzona jest zajściem na uroczystościach gimnastyków w Dreźnie. Rzecz miała się tak: Na obchód szóstego jubileuszu gimnastyków niemieckich, zaproszono między innemi także węgierskie towarzystwo gimnastyków, którego prezesem jest poseł Aleksander Hegedüs. Węgrzy skorzystali z zaproszenia, i przybywszy do Drezna zawiesili w sali nad trybuną prezydjalną wieniec ozdobiony wstęgą o barwach narodowych koloru zielonego, czerwonego i białego. Część uczestników uroczystości drezdeńskich nie chciała ścierpieć innego wieńca, prócz o barwach niemieckich i wieniec węgierski usunięto. Węgrzy oczywiście uczuli się tem srogo dotknięci, a kilku nawet wyzwało Niemców na pojedynek, ci jednak odmówili. Wówczas węgierscy gimnastycy zwrócili się do austro-węgierskiego poselstwa z zażaleniem; to udało się do dyrektora policji, który znowu odniósł się do prezesa wydziału niemieckich gimnastyków. Ten zwołał posiedzenie Wydziału, które uchwaliło złożyć pisemną deklarację tej treści:

„Wydział centralny jest przekonany, że goście węgierscy, którzy przybyli jako przedstawiciele węgierskich towarzystw gimnastycznych na szósty jubileusz gimnastyczny niemiecki, kierowani prawdziwą przyjaźnią i życzliwością dla gimnastyków niemieckich ofiarowali wieniec, to też Wydział obstaje przytem, aby wieniec ten złożono w archiwum niemieckich gimnastyków. Wydział centralny ubolewa nad nieporozumieniami i niemiłemi zajściami, które się wydarzyły, a z któremi on nie ma żadnej styczności“.

Jako przyczynę tego zajścia podają niechęć Niemców do Węgrów za to, że wprowadzono obowiązkową naukę w języku węgierskim dla siedmiogrodzkich Sasów, przeciw czemu ci protestują i skarzą się Niemcom na ucisk ze strony Węgier — albo też tę okoliczność, że pomiędzy przybyłymi Węgrami znajdował się jeden Hanowerczyk, który wedle zdania niemieckich gimnastyków, będących za jednością Niemiec, nie powinien się był przyłączyć do deputacji Węgier, lecz przeciwnie okazać swą solidarność z Niemcami. *Gazeta Narodowa.*

Upały a szkoła. Przez kilka dni stanowił powyżej przytoczony napis stałą rubrykę dzienników lwowskich, które wskazywały na szkodliwy wpływ na zdrowie uczniów, przepędzających po 6 godzin w szkole wśród największych upałów. Upominają się dotąd daremnie o uwalnianie uczniów od szkoły podczas dokuczliwych upałów. Ze swej strony przypominamy, że minister oświecenia na wniosek najwyższej rady sanitarnej polecił dla Wiednia, aby dyrektorowie szkół według własnego widzimisię uwalniali uczniów od szkoły. Czy nie możnaby zastosować to polecenie do szkół naszych? — Względy hygieniczne domagają się niewątpliwie takiego polecenia.

Na zgromadzeniu szląskich nauczycieli gimnastyki w Wrocławiu miał dr. Fedde, starszy nauczyciel, wykład o gimnastyce, który zakończył następującemi uwagami. Aby gimnastyka przy wyższych zakładach naukowych pielęgnowana dla fizycznego i moralnego wychowania uczniów była użyteczną, potrzeba niezbędnie: 1) aby kierujący nauczyciel wyższemi i średniemi klasami miał oprócz odpowiedniego uzdolnienia, zarazem wykształcenie akademickie; 2) aby dla zapobieżenia brakowi uzdolnionych nauczycieli gimnastyki z odpowiedniem wykształceniem akademickiem, obok uniwersytetu był zakład gimnastyczny i pedagogiczne seminarjum, a odpowiednia komisja powinna udzielać świadectw, stwierdzających uzdolnienie do udzielania gimnastyki; 3) aby gimnastyki udzielano w najniższych i średnich klasach dla całych klas i wedle z góry powziętego planu i nią odpowiedni nauczyciel kierować powinien; 4) aby w wyższych klasach wspólnie udzielano wolnych ćwiczeń, a według uzdolnienia pod kierunkiem przewodników ćwiczono na przyrządach; 5) aby dla gimnastyki w świadectwach do służby wojskowej jednorocznej wynik równie z wynikiem innych przedmiotów był wyraźnie oznaczony; 6) aby gimnastyki udzielano 3 godziny tygodniowo w dwóch dniach; 7) aby obok każdej wyższej szkoły istniała sala dla gimnastyki (24 m. długa, 12 m. szeroka a $5\frac{1}{2}$—6 m. szeroka) — i odpowiednie miejsce wolne dla gimnastyki przeznaczone, co najmniej 800□m.; 8) aby w salach wyższych zakładów naukowych poczwórne, a w niższych potrójne były umieszczone przyrządy.

Drezno. Do pierwszych dni czerwca zgłosiło się na uroczysty zjazd gimnastyków w Dreźnie 12stu uczestników. Węgierskie towarzystwo gimnastyczne wysyła 21 uczestników.

Wiedeń. Ciemni zakładu wiedeńskiego doczekali się wprowadzenia gimnastyki w instytucie, a nauczycielem ich zamianowano Adolfa Zenza — współpracownika czasopisma „Jahrbücher für deutsche Turnkunst“ — umiejętnie redagowanego.

W Antwerpii odbył się w połowie czerwca 17 zjazd belgijskich gimnastyków.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.